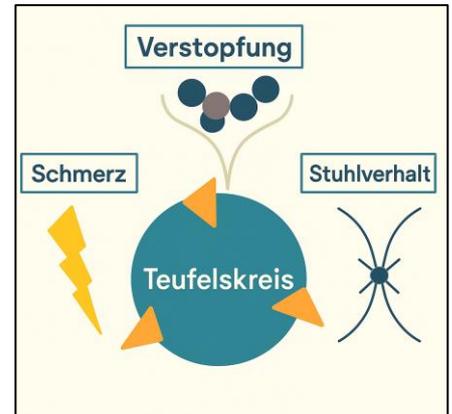


Elternmerkblatt Darmträgheit

Was ist eine Darmträgheit?

Eine Darmträgheit ist ein häufig vorkommendes Problem bei Kindern und Jugendlichen. Was meist harmlos klingt, kann den Kindern zahlreiche Probleme bereiten. Bei jedem Kind können die Symptome ein wenig anders ausfallen: das eine Kind hat schmerzhaften, steinharten Stuhlgang alle 7 Tage, das andere Kind hat täglich 5 Portionen Überlaufstuhl – beide Kinder haben einen trägen Darm als Ursache. Eine Gemeinsamkeit ist meist ein Teufelskreis aus Verstopfung, schmerzhaftem Stuhlgang und Stuhlverhalt, aus dem die Kinder ohne Hilfe von außen nicht herauskommen.



Der aufgestaute Stuhlgang wird von den Darmbakterien oft zersetzt. Es entstehen faulige Gase, Blähungen und übelriechender, weicher Gärstuhl, der auch für Durchfall gehalten werden kann. Außerdem kann es zu Stuhlschmierungen kommen, weil ständig Stuhl im Enddarm hängt und dieser herausrutschen kann, wenn die Beckenbodenmuskulatur entspannt wird. Das, und nicht schlechtes Abputzen, ist die Ursache für die sogenannten „Bremsspuren“ in der Unterhose oder Windel. Der ständige Druck im Enddarm kann zudem zu aufgeweiteten Darmvenen kommen, die ebenso wie die Darmschleimhaut selbst bei festem Stuhlgang einreißen können – die Folge ist blutiger Stuhlgang oder Blut auf dem Toilettenpapier.

Ein weiterer Mechanismus: der Enddarm weitet sich durch die große Menge an lehmigem oder hartem Stuhl auf und verliert seine Spannkraft wie ein alter Socken. Selbst wenn der Darm einmal komplett entleert wird, bleibt er ausgeleiert und füllt sich einfach wieder. Der Darm ist nämlich kein 'Abflussrohr', das man einfach 'einmal ordentlich durchspülen' muss, sondern ein Muskelschlauch, der wie andere Muskeln im Körper, über einen längeren Zeitraum trainiert werden muss, damit er wieder richtig funktioniert. Ein träger Darm ist ein funktionelles Problem – der Darm ist an sich gesund, aber er hat seine Funktion eingebüßt – so wie ein Bein oder ein Arm, den man lange Zeit nicht richtig benutzt hat weh tut und schwach ist, ohne dass eine Krankheit vorliegt.

Was sind die Ursachen für eine Darmträgheit?

Meist gibt es nicht 'den einen' Grund für einen trägen Darm. Oft kommen viele Faktoren zusammen:

- Ungesunde Ernährung: zu viel fast food, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte und anderes stopfendes Essen und zu wenig Ballaststoffe, Vollkornprodukte, Obst oder Gemüse
- Zu geringe Trinkmenge: der Darm braucht Flüssigkeit um zu funktionieren. Man sollte stets so viel trinken, dass der Urin nicht gelb, sondern durchsichtig ist wie Wasser
- Mangelnde Bewegung, zu viel Sitzen
- Keine Zeit für einen entspannten Toilettengang: unzureichende Entleerung
- Verkneifen von Stuhlgang, weil der Moment gerade nicht passt oder man in der Kita, der Schule oder Unterwegs nicht auf Toilette gehen möchte oder kann
- Als Folge eines Magen-Darm-Infekts kann sich der Darm zusammenziehen und verstopfen
- Auch genetische Faktoren spielen oft eine Rolle – in manchen Familien kommt ein träger Darm und eine langsame Verdauung bei mehreren Familienmitgliedern vor und fällt vielleicht dadurch weniger auf
- Nur in seltenen Fällen stecken Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Darmerkrankung hinter einem trägen Darm Diese wollen wir nach Möglichkeit bei ihrem Kind ausschließen.

Was kann man tun?

- **Den 'Korken lösen'**

Kurzfristig kann es notwendig sein, den blockierenden Stuhlpfropf im Enddarm zu lösen. Ob dies sinnvoll ist, kann man meist mit einer Ultraschalluntersuchung feststellen. Hierzu gibt man einen Einlauf aus Glycerin oder Salzwasser und fördert damit den natürlichen Entleerungsreflex. Dies ist natürlich keine Dauerlösung, kann aber kurzfristig eine schnelle Abhilfe bei starken Beschwerden sein.

- **Darmtraining durch Ernährung und Bewegung**

Im weiteren Verlauf muss der Darm adäquat trainiert werden. Das bedeutet, dass der Darm viel und vor allem schnell arbeiten muss. Hierfür sind Ballaststoffe wichtig, die die Verdauung beschleunigen: Je dünner der Stuhlgang, desto mehr muss der Darm arbeiten, desto kräftiger wird die Darmmuskulatur.

Das bedeutet zum einen eine konsequente Ernährungsumstellung mit viel Vollkornprodukten, Ballaststoffen, Obst und Gemüse und wenig stopfenden Nahrungsmitteln wie Weißmehlprodukte, Bananen, Kartoffeln, Süßigkeiten oder fast food.

Zum anderen muss auf ausreichende Bewegung und Trinkmengen geachtet werden. Um dem Kind ein Bewusstsein dafür anzutrainieren gibt es auf unserer Download-Seite einen Urinkalender, auf dem man jeden Abend die Urinfarbe vermerken kann – bei durchsichtigem Urin hat man genug getrunken, bei gelbem Urin nicht.

- **Entspannter Stuhlgang**

Man sollte dem Kind einen regelmäßigen, entspannten Stuhlgang ermöglichen (auch in Kindergarten oder Schule!). Den natürlichen Magen-Darmreflex kann man sich zu Nutze machen, indem man das Kind direkt nach dem Essen aufs Klo schickt: durch die Füllung des Magens wird der Darm aktiviert und der Stuhlgang fällt dem Kind leichter.

- **Stuhltagebuch führen**

Zur Abschätzung des Therapieerfolgs empfiehlt es sich, ein Symptom-/Stuhltagebuch zu führen, damit wir sehen, wie sich die Symptome, die Stuhlkonsistenz und die Stuhlfrequenz entwickeln. Ein solches Tagebuch finden Sie ebenfalls auf unserer Download-Seite.

- **Stuhlweichmacher**

Begleitend kann es notwendig sein, für ein paar Wochen oder Monate täglich einen 'Stuhlweichmacher' einzunehmen, also künstliche Ballaststoffe (Macrogol). Diese Form der Nahrungsergänzung hat keine relevanten Nebenwirkungen, geht nicht ins Blut über, erzeugt keine Abhängigkeiten und schwächt den Darm nicht – ganz im Gegenteil – durch die künstlichen Ballaststoffe und das damit einhergehende Muskeltraining wird der Darm nachhaltig gestärkt. Macrogol gibt es in Form eines Pulvers oder eines Sirups. Wie viel ihr Kind täglich einnehmen muss, hängt sehr vom individuellen Stoffwechsel und der Dauer und Ausprägung der Darmträgheit ab.

- **Geduld**

Vor allem müssen Sie Geduld bewahren. Ein träger Darm wird nicht über Nacht plötzlich wieder fit, sondern bedarf einer länger andauernden Therapie. Als Faustregel kann man sich merken, dass ein träger Darm ungefähr so lange braucht, um wieder normal zu funktionieren, wie die Darmträgheit bereits bestanden hat. Bitte setzen sie den Stuhlweichmacher nicht selbstständig ab, sonst kommen die Symptome wieder, sondern besprechen Sie die Therapie im Verlauf immer wieder mit uns.